

„Finde heraus, was zu Dir passt.“

Dies war nur eine der wichtigen Kernaussagen von Frau Dr. Mechthild Herberhold in ihrer Gesprächsrunde zum Thema Selbstmanagement. Die Diskussion verlief in einer sehr familiären und entspannten Atmosphäre, da uns die Referentin bereits seit Anfang der Woche begleitete.

In ihrem Unternehmen „Ethik konkret“ berät sie Menschen in den Bereichen Unternehmens- und Führungsethik, Bio- und Medizinethik und Alltagsethik.

Selbstmanagement setzt sich aus dem Umgang mit der Zeit, der Festlegung eigener Werte und der Burn-Out-Prophylaxe beziehungsweise Work-Life-Balance zusammen. Dr. Herberhold arbeitet mit einem Menschenbild, das aus fünf Ebenen besteht: der körperlichen, psychischen, sozialen, geistigen und spirituell/ existenziellen. Wichtig ist, dass diese Bereiche im Gleichgewicht stehen, um Selbstverantwortung übernehmen zu können. Es ist möglich, an allen Komponenten anzusetzen, um die persönliche Zufriedenheit zu steigern. Zum Beispiel kann man im körperlichen Bereich mehr auf Bewegung und gesunde Ernährung achten oder im sozialen Bereich mehr auf das Verhältnis von Nähe und Distanz, das heißt, genügend Zeit für sich selbst, aber auch andere Menschen zu haben.

Besonders wichtig in diesem Zusammenhang ist die regelmäßige Reflexion seiner eigenen Person; das heißt, sich immer wieder Gedanken über seine momentane Lebenssituation zu machen. Anhaltende Unzufriedenheit ist ein erstes Zeichen, etwas ändern zu müssen.

„Sich immer wieder zu überlegen: was will ich eigentlich, was ist mir wichtig?“

Auf die Frage hin, wie sich Frau Herberhold selbst organisiert, erfuhren wir, dass sie sich sehr gut zu strukturieren weiß, ihr Büro immer mit einem leeren Schreibtisch verlässt und sich in ihre Planungen „Pufferzeiten“ einbaut, um ruhiger zu bleiben und rechtzeitig überall anzukommen. Ihre Kalenderseiten sind in zwei Spalten unterteilt: eine für die Zeit und die andere für ihre Tätigkeiten.



Frau Dr. Mechthild Herberhold mit Léonie Hackemann

Anschließend wurde die unausweichliche Frage nach einem Burn-Out und seinen Symptomen gestellt. Das Krankheitsbild entzieht sich der Messbarkeit und einzelne Symptome sind oft kein zwingendes Indiz für diese Erkrankung. Körperliche Anzeichen können Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder erhöhter Blutdruck sein. Auf der psychischen Ebene sind es Unzufriedenheit, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit oder Zynismus. Betroffene isolieren sich oft auch vollständig und „kündigen innerlich“. Außerdem unterscheidet sich die Selbst- von der Fremdwahrnehmung, das heißt Erkrankte sehen sich häufig selbst als völlig gesund an.

Von der Krankheit sind auch viele Prominente betroffen, zum Beispiel Keith Jarrett oder der Sänger der Band „Rosenstolz“, Peter Plate.

Das Gespräch führte uns auch zu der Frage, was man für andere tun kann, bei denen man erste Anzeichen einer Überforderung zu erkennen glaubt. Natürlich kann eine Freundin keine Therapeutin sein, jedoch ist das einfache „Dasein“ und „Ansprechen“ schon ein Anfang. Professionelle Hilfe findet man bei der Telefonseelsorge, bei Beratungsstellen oder in psychotherapeutischer Behandlung.

Selbstmanagement besteht nicht immer aus To-do-Listen oder Mindmaps, sondern im Wesentlichen aus Selbstverantwortung.

Wichtig ist dabei unter anderem, auf sogenannte „Flow-Erlebnisse“ zu achten (das sind glücklich machende Tätigkeiten, in denen man völlig versinkt), kreative Zeiten einzuplanen und seinen Gefühlen Raum zu geben, statt sie in sich zu verschließen.

*Evelyn-Mary Snowley,
Katharina Strittmatter, Léonie Hackemann*